صحتك

ما السن التي تتراجع فيها اللياقة البدنية؟

تؤكد النتائج أن النشاط البدني مهم لاستعادة بعض اللياقة البدنية وتحسينها (جامعة تكساس إيه آند إم)

القاهرة: «الشرق الأوسط»

آخر تحديث: 14:58-18 ديسمبر 2025 م . 27 جمادى الآخرة 1447 هـ
نُشر: 14:57-18 ديسمبر 2025 م . 27 جمادى الآخرة 1447 هـ

كشفت دراسة جديدة طويلة الأمد، أجراها باحثون بمعهد كارولينسكا في السويد، كيف تتغير اللياقة البدنية ومعدلات القوة وقدرة عضلات الجسم على التحمل خلال مرحلة البلوغ.

وتُظهر الدراسة التى امتدت 47 عاماً أن القدرة البدنية تبدأ بالتراجع في سن 35 عاماً، ومع ذلك تؤكد النتائج على أنه لم يفت الأوان أبداً لبدء ممارسة الرياضة من أجل استعادتها أو على الأقل تحسينها.

في دراستهم المنشورة في مجلة «كاشيسكيا- ساكوبنيا آند ماسل» التي تُعنى بدراسة صحة العضلات وأمراضها وأسباب إصابة الجسم بالهزال، تابع الباحثون مئات الرجال والنساء من سن 16 إلى 63 عاماً، الذين تم اختيارهم عشوائياً ضمن دراسة النشاط البدني واللياقة البدنية السويدية الشاملة (SPAF).

5 عقود من البحث

كان الباحثون قد اعتمدوا في السابق على الدراسات المقطعية للحصول على مثل هذه المعلومات. لكن دراسة «SPAF» تُعد واحدة من الدراسات القليلة التي قامت، على مدار نحو 50 عاماً، بقياس اللياقة البدنية والقوة بانتظام لدى نفس العينة من الرجال والنساء.

تُظهر النتائج أن اللياقة البدنية والقوة تبدأ بالتراجع في سن 35، بغض النظر عن حجم التدريب البدني. بعد ذلك، يحدث تدهور تدريجي يتسارع مع التقدم في السن.

لكن لدى الباحثين أيضاً أخبار سارة في هذا الصدد، فقد تحسنت القدرة البدنية لدى الأفراد الذين بدأوا ممارسة النشاط البدني في مرحلة البلوغ بنسبة تتراوح بين 5 و10 في المائة، مشددين على أن الدراسة تقدم رؤى جديدة حول كيفية تغير القدرة البدنية بمرور الوقت.

تقول ماريا ويسترشتال، المحاضرة في قسم طب المختبرات والمؤلفة الرئيسية للدراسة: «لم يفت الأوان أبداً للبدء بالأنشطة الحركية. تُظهر دراستنا أن النشاط البدني يُمكن أن يُبطئ تراجع الأداء، حتى وإن لم يوقفه تماماً».

وتضيف: «سنبحث الآن عن الآليات الكامنة وراء بلوغ الجميع ذروة أدائهم في سن 35 عاماً، ولماذا يُمكن للنشاط البدني أن يُبطئ من تراجع الأداء دون أن يوقفه تماماً... سيستمر البحث، وفي العام المقبل، سيخضع المشاركون لفحص آخر. إذ يسعى الباحثون إلى ربط التغيرات التي تحدث في القدرة البدنية بنمط الحياة والصحة والآليات البيولوجية».

مواضيع الصحة السويد